ДУХОВНИ ВЕЖБИ ЗА ДЕЦА И ПРАШАЊА ЗА САМОРЕФЛЕКСИЈА

Практични вежби за духовен и емоционален развој кај деца

Вежба 1: „Дрвото на емоциите“

Возраст: 4+
Потребно: голем лист хартија, фломастери/боички.

Како се изведува:

1. Нацртајте големо дрво со гранки.
2. Замолете го детето да именува како се чувствува денес.
3. За секое чувство, нека избере боја и нека нацрта лист на дрвото.
4. Со тек на време, ќе имате „емоционално дрво“ кое покажува како се менуваат чувствата.

Цел: Детето учи да ги препознава и прифаќа своите емоции како природен дел од духовното искуство.

Вежба 2: „Кутија на добрината“

Возраст: 5+
Потребно: мало ќоше дома или во училница, корпа/кутија и хартиени срциња.

Како се изведува:

1. Секој ден детето да направи едно добро дело.
2. Потоа, нека го запише или нацрта тоа дело на хартијата срце и го стави во „Кутија на добрината“.
3. Еднаш неделно читајте ги заедно.

Цел: Развивање на емпатија, грижа и благодарност.

Вежба 3: „Гласот на срцето“

Возраст: 6+

Како се изведува:

1. Прашајте го детето: „Ако твоето срце може да зборува, што би ти кажало денес?“
2. Детето нека одговори со зборови или да го нацрта тоа што срцето му го вели.
3. Охрабрете разговор за тоа.

Цел: Поттикнување на внатрешно слушање и развој на интуиција.

Вежба 4: „Маица Хаваи”

Возраст: 7+

Како се изведува:

1. На децата им се дава лист хартија А4 формат на кој има шарена испринтана маица со кратки ракави, а која истата треба да ја обојат со боици според дадена шема.
2. Шемата е следна: (на пример, копчиња- ако си момче сини, ако си девојче розеви
ракави- ако имаш 7 години зелени, ако имаш повеќе од 7 портокалови
морски школки- ако си тажен сини, ако си радосен жолти итн)
3. Шемата на маицата Хаваи како и самиот цртеж ќе бидат приложени во делот ПДФ материјали.

Цел: детето без чувство на вина или срам од осуда да може слободно да ги искаже своите емоции.

Шема за боење

Очила за сонце : 7 години – светло сини над од 7 години – портокалови.

Палма: Ако си среќен: листовите зелени, стеблото кафено Ако си тажен: листовите виолетови, стеблото сиво.

Овошен коктел: ако си лут : црвен ако се плашиш од нешто - темно сино.

Даска за сурфање: момче - жолти девојче: розеви.

Лежалка: ако се срамиш од нешто: остави ја бела ако од нешто си згрозен, ти изгледа гадливо: црна боја.

Апостолки: ако не сакаш да разговараш за тоа што те мачи - црвени ако сакаш да разговараш светло зелени.

Морска ѕвезда: ако кажуваш молитви пред спиење или разговор – жолта ако сакаш читање книга или приказна – кафена.

Чадор за сонце: ако има решение за проблемот- шарено ако нема решение - во една боја, твојата омилена.

Позадината на маичката: Ако кажувам позитивни реченици - останува бела Ако за себе немам добро мислење: сива.

Прашања за саморефлексија

Сет на прашања: Наставник - Дете

За духовно осветствување, емоционална писменост и личен развој на час

- Што е она што најмногу го сакаш кај себе?
- Кога се чувствуваш најсреќно? Опиши ми го тој момент.
- Што правиш кога некој друг е тажен?
- Дали си почувствувал/а некоја посебна топлина во срцето кога си помогнал/а некому? Раскажи ми.
- Ако твоето срце може да зборува, што би ти кажало денес?
- Што значи за тебе да бидеш добар човек?
- Кој е најубавиот сон што си го сонувал/а?
- Што мислиш, каде оди љубовта што ја даваме?
- Што е она што го прави светот поубаво место, според тебе?
- Ако можеше да подариш нешто на сите луѓе на светот, што би било тоа?
- Која боја е твојата среќа денес?
- Ако можеше да измислиш игра за добрина, како би се викала?

Сет на прашања: Родител - Дете

За топли разговори, создавање блискост и духовни вредности во домот

- Што ти го прави срцето радосно?
- Кога последен пат ти се насолзиле очите од среќа?
- Што е она што би сакал/а да го научиш сите луѓе на светот?
- Што мислиш, зошто понекогаш се лутиш? Што ти помага да се смираш?
- Дали веруваш дека секој човек има светло во срцето?
- Ако можеш да му пишеш писмо на небото, што би напишал/а?
- Која е најубавата работа што ти се случила оваа недела?
- Кога се чувствуваш како вистински херој/хероина?
- Како го покажуваш тоа дека некого го сакаш?
- Што мислиш дека значи зборот „душа“?
- Кога последен пат направи нешто добро без да кажеш? Како се почувствува?
- Дали некогаш чувствуваш дека некој те сака, иако ништо не кажал? Како го знаеш тоа?